第一图书网, tushu007.com

<<人体情绪使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体情绪使用手册>>

13位ISBN编号：9787544243575

10位ISBN编号：7544243575

出版时间：2009-5

出版时间：南海出版社

作者：高红敏

页数：227

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

人人都有烦心事，人生总有郁闷时。
古人曾说：“不如人意常八九，如人之意一二分。
”也就是说，大多数事情不能按照人的意愿或意志发生和发展。
即使是历史上的帝王将相，生活中的富豪、名入等，他们也有各自的烦恼和忧伤。
《大众医学》曾进行过一项调查，结果显示：50%以上的人曾体验过心情低落、焦虑等情绪；25%以上的人有过发怒、孤独、空虚、懊恼、失望、伤心等体验；50%以上的人认为消极情绪对个人生活产生了较大的影响，只有20%左右的人认为消极情绪对生活影响较小。
很多人在碰到一些不开心的事时，喜欢把怒气、委屈、悲伤等不良情绪憋在心里。
其实这种做法是大错特错的。
英国哲学家斯宾塞说：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。
”医学研究显示，人对不良情绪忍耐克制，会对身心健康带来重大伤害。
一方面，把不良情绪埋在心里，他人并不知道有人在“闹情绪”，这时候，他人的言行可能会使生气的人心理波动更大，这无异于“火上浇油”；另一方面，对于当事人来说，不良情绪长期埋在心里只会越积越多，心里越来越不舒服，继而就会出现相关心理与生理的不适症状。
长此以往，这种表面上逆来顺受、毫无怨言，内心却怨气冲天、痛苦挣扎的人与癌症的相关性将会越来越大。

内容概要

英国哲学家培根况：“ 如果你把忧愁向朋友倾诉，你将卸载一半忧愁。
不如人意常八九，如人之意一二分。
英国哲学家斯宾塞说：“ 生命的潮汐因快乐面升。
因痛苦而降。
”医学研究显示，人对不良情绪忍耐克制，或者郁闷压抑时，会对身心健康带来重大伤害。
也会出现相关心理与生理的不适症状，而长此以往，这种表面上逆来顺受、毫无怨言，内心却怨气冲天、痛苦挣扎的人与癌症的相关性将会越来越大。
《人体情绪使川手册》为我们提供了10种最实用、最简单的情绪宣泄方法即：运动、饮食、大笑、大哭、娱乐、洗浴、倾诉、按摩、冥想、呼吸等，让我们在悲伤之时，学会轻松地放松自己，在疲惫时，学会放松和快乐。

<<人体情绪使用手册>>

书籍目录

前言序：别让坏情绪影响了你的生活第一章 运动宣泄法 运动是不良情绪宣泄的良方 运动是人体情绪的调节阀 每周步行两次可让人更乐观 好心情，从慢跑开始 游泳可以轻松改变心情 瑜伽是调剂心灵的特效药 太极拳是最好时情绪调节师 街舞——现代最流行的减压方式第二章 饮食宣泄法 食物也能拯救你的情绪 食物是很好的心理医生 选对食物，赶走焦虑 脾气暴躁者吃什么 心情抑郁者吃什么 能够安神的食物有哪些. 攻击性强的人吃富含钙的食物 多吃含钾食物有镇静作用第三章 大笑宣泄法 大笑是人类生来就有的情绪药 笑是舒畅身心最有效的方法 笑是远离心理疲劳的“灵丹妙药” 笑是一剂抵抗抑郁的清心剂 大笑瑜伽，助你解压 装笑是简单而有效的自救方 笑是幽默带给人们的最珍贵礼物 笑也要有一定的限度和分寸第四章 大哭宣泄法 哭是人的情感的宣泄或表达 哭是一种最简单的宣泄方法 强忍眼泪等于慢性自杀 善于哭泣的女人更长寿 哭有时也是男人调节心理的“安全阀” 哭泣不宜超过分钟第五章 娱乐宣泄法 玩掉压力，玩出健康 的是能令人心情舒畅 多听音乐可缓解心理压力 唱走坏情绪，唱出好情绪 舞蹈是最好的安定剂 游山玩水松弛精神 玩玩具也是一种放松方式 练习书法养心怡情 泼墨绘画解郁除烦 棋牌可使忘忧乐情 野外垂钓益智养神第六章 洗浴宣泄法 洗澡是提精神的有效方法 心情不太好，不妨洗个澡 易怒者最好去淋浴 心理疲劳者要泡热水澡 冷水浴让人变得更自信 缓解压力试试桑拿浴 海水浴可安抚神经 SPA让人充满活力 洗浴也有禁忌第七章 倾诉宣泄法 倾诉是坏情绪排出体外的通道 倾诉可以改变你的坏情绪 找家人倾诉 找朋友倾诉 自言自语也是一种倾诉 写作是一种好的倾诉方法 心情郁闷上网发泄 第八章 按摩宣泄法 按摩穴位是养心的最好捷径 按摩穴位，舒缓情绪 按摩太阳穴有助于减少怒气 爱生闷气就按太冲穴 按摩通里、少府清心宁神 大敦、内关是镇静要穴 常按劳宫、神门缓解精神疲劳 赤脚踏石是一种特殊的按摩 第九章 冥想宣泄法 使用想象力来调节心与身 冥想是驾驭情绪的有力缰绳 禅坐清醒自我 慢走式冥想减轻焦虑 音乐冥想恢复活力 沉思冥想松弛神经 瑜伽冥想缓解压力 烛光冥想摆脱杂念第十章 呼吸宣泄法 一呼一吸解千愁 正确的呼吸是给身体打气 腹式呼吸解决紧张情绪 冥想呼吸摆脱焦躁 瑜伽呼吸赶走坏心情 减压呼吸操为身体注入燃料 除烦呼吸操轻松去烦恼 仿生呼吸法可调心、调气、调形附录：人体情绪自测指南

章节摘录

插图：第一章 运动宣泄法 运动是不良情绪宣泄的良方游泳可以轻松改变心情游泳是一种特殊的按摩方式，这种自然的按摩，不仅使肌肉得到放松，还会使紧张的神经顿时松弛下来，把那些消极的、对身体产生副作用的不良情绪释放出去，进而恢复积极、健康的心理状态。
游泳是调节情绪的好手段。
如果我们在炎炎的夏日，能在冰凉清爽的泳池里泡上半天，相信那会是最好的享受，我们的身体疲劳与心理压力会一扫而光。
现代人在紧张的工作之际，情绪经常处于焦虑、忧郁、浮躁不安等状态之中。
只要到水中游上几趟，水流对身体的摩擦和冲击，会形成一种特殊的按摩方式。
这种自然的按摩，不仅使肌肉得到放松，还会使紧张的神经顿时松弛下来，把那些消极的、对身体产生副作用的不良情绪释放出去，进而恢复积极、健康的心理状态。
游泳还能增强腰背部肌群及肩、背、大腿的肌肉力量。
由于水的扣打、振动，对身体起到一种良好的按摩作用，可有效地防治腰肌劳损、腰背疼痛、坐骨神经痛等。
有一位教师曾患腰疼，有时一天几节课站下来，甚至疼得直不起腰来。
长时间这样，不仅影响了正常的工作和教学，而且生活质量也每况愈下。
到医院一查，才知道是得了慢性腰肌劳损。
其实，这种隋况并非个别遭遇，现代人患有此类疾病的很多，而教师和电脑族则是其中一支重要的“生力军”。
当这位老师接受医生让他坚持游泳的建议后，他在一个月内坚持天天游泳，后来他的腰痛症状明显减轻了，心情自然也好多了。
游泳还是治疗骨病的好帮手。
夏天露天游泳，因阳光中紫外线对皮肤的直接照射，可增加骨质在骨骼中的沉着，使骨髓变得坚硬而富有弹陸，增强骨的抗应力，可有效地预防骨折、骨质疏松及各种骨质病变。
在凉水中游泳还是非常好的减肥方法。
由于水压对胸廓的作用和低温对皮肤的刺激，可促进人体血液循环，提高呼吸系统、消化系统和心血管系统的功能，增强皮肤的抵抗力和耐寒能力，增强体温调节，可有效地防治呼吸系统及心脏疾病，并起到减肥作用。
为什么在凉水中游泳能够减肥?这是因为寒冷的刺激使毛细血管收缩，又因运动及毛细血管收缩缺氧，反射性地引起皮肤毛细血管舒张，使血液流向皮肤毛细血管网，这一收缩一舒张，则改善了人体微循环系统；微循环的变化，可直接影响大循环，使心血管系统的功能也得到明显的改善和提高。
毛细血管舒缩变化，使产热、散热机能得到很好的协调，不仅调节了体温，也增强了耐寒能力。
因水温较低，人体散热较多，能量消耗较大，促进脂肪加速分解，产热增多，补偿消耗。
脂肪运动的结果，能够起到减肥作用。
当然，要想获得这种良好的效果，必须每周坚持3次，每次30分钟以上。
无疑，游泳对人体有很多好处，但是游泳也是外界寒气进入身体的主要途径之一。
这些寒气大多数不会实时反应，这让大多数人感觉不到游泳与寒气有什么内在联系。
其实，我们每次游泳后从水中出来，经风一吹会不由自主地打寒战，这种感觉就是寒气侵入身体最具体的感受。
因此，我们最好选择室内温水游泳池，这样可以有效减少受寒的机会。
另外，在每次游泳的前后各喝一杯姜茶，这样可以加强身体对抗寒气的能力。
说了这么多，有些人也许会说自己根本不会游泳怎么办?有没有一种快速学会游泳的方法呢?如果你到现在还不会游泳的话，那么按照下面的方法做，你会在很短的时间内学会游泳。
1.游泳前先学会漂很简单，就是闭上你的眼睛，憋一口气，伸直四肢漂在水上。
2.进行试游当你在有关游泳的书中找到了关于游泳的姿势时，你可以了解一下蹬腿姿势，在水中低头试游几次。

3.学会呼吸你需要找一个人帮助你来完成这个动作，你在水中让他拉着你的手向前游。
边游，边练抬头张口呼吸，注意一定是在游的过程中练习，而不是在静止状态下练呼吸。
4.游泳需要有胆量自己一个人漂在水上，戴上游泳眼镜，把头抬起来，这时你的眼睛在水外面，但鼻子却在水下。
5.抬头呼吸此时再回到开始的漂浮状态，将四肢伸直，浮在水面。
先蹬腿，漂一会儿，等到半个头皮露出水面时，用胳膊划水同时抬头张口呼吸；然后重复以上动作。
这样，你就学会了游泳。
游泳不是所有人都可以进行的运动，身体不适或患有肝炎、感冒、皮炎（包括脚癣）、肠道传染病、精神病及重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎等眼、咽、耳部疾病的人不宜游泳。
因为游泳不仅会加重病情，还可能成为传染源，通过池水、公用物品把疾病传播给其他健康者。
另外，心脏功能不好的人不能游泳，饮酒后也不宜游泳。
瑜伽是调剂心灵的特效药瑜伽重要的功效之一就是“ 静心 ”，它可以帮你减轻心理压力，释放劳累一天所带来的烦躁情绪。
运动是帮助我们减轻心理压力，排解不良情绪的有效手段。
但既然是心理减压，单纯肢体的运动训练就不是最佳的选择了，一定要选择一些身体和心理能够同时得到锻炼的运动，瑜伽就是其中典型代表之一。
瑜伽，不仅能够培养身体的自然美，以获得高水平的健康状况，而且它还可以唤醒休眠在人体内的活力，并用其来开发自身独特的潜力，以获得自我实现。
它最重要的功效之一就是“ 静心 ”，它可以帮你减轻心理压力，释放劳累一天所带来的烦躁情绪。
对于现代人来说，真正活得自在，活得没有烦恼的人没有几个。
心灵是需要不断调整及净化的，就像人呼吸新鲜空气一样。
学习瑜伽，从身体的调息直到心灵净化，这是一连串的连锁反应。
瑜伽讲求用心和耐心。
例如，伸展姿势一次要维持几秒钟，在这一过程中，你还必须有意识地进行深呼吸，这样才可以促进全身血液和氧气的流动，减轻压力，宣泄不良情绪。
瑜伽各式姿势的伸展、扭转所带来的深度放松，可压缩体内的腺体，使其保持在平衡状态，而不会伤害到我们的身体。
这样，做完一次瑜伽动作，压力就在一呼一吸、一伸一层等放松中释放了。
如何正确练习呢?瑜伽的练习并不在于动作有多难，姿势有多少，而在于心理意识的正确运用和气感的获得。
能否“ 得气 ”，是瑜伽练习效果的关键。
中医里讲，气是组成人体和维持生命的本原。
气感的训练最终以心灵的训练为其目的。
气感的关键在于心法的运用，这个可以拿针灸做一个对比。
大家都知道，针灸的针刺时候，我们都会有很强的针感，感觉到穴位很麻、很胀，医学上称之为“ 得气现象 ”。
能否“ 得气 ”是针灸疗效的关键，练习瑜伽也是一样的道理，只有能够“ 得气 ”，才能够获得最佳的效果。
下面是两种较为有效的减压方式，当你在练习过程中感觉“ 得气 ”了，说明你做得很成功。
1.合掌树木式可集中精神具体方法：（1）挺身直立，双腿并拢，双手自然下垂。
（2）把重心转移到左脚上，弯曲右膝盖，让小腿肚尽量与大腿贴紧，脚掌向上，双手抓住右脚把它放到左大腿的根部。
（3）松开双手，把双手举到胸前，双掌合十，保持自然呼吸。
（4）保持平衡，尽量坚持时间长一些。
（5）换另一条腿重复以上过程。
练习功效：这种姿态能够让你快速摆脱杂念，集中精力，使心平静下来，挖掘出你的最大潜力。
2.丘之姿势可激活脑神经具体方法：（1）盘腿而坐，上身挺直，双手放于两腿膝盖处，吸气，举起双

手过头顶，十指尽量张开，掌心向前，双眼注视前方保持不动。
（2）呼气，尽量把双手向后方拉，挺胸，保持此姿态7秒钟。
（3）双手回位，如此反复5次，每次都保持7秒钟。
（4）呼气，慢慢放下双手，恢复到起始姿态。
练习功效：这种姿势能够让双手得到伸展，促进血液循环。
5个手指尽力张开，可以活跃大脑神经，消除神经紧张不安，提高注意力。
练习瑜伽时，还要注意这样几点：1.练习前的一个半小时和练后半小时内不宜进食。
2.有严重疾病或做过手术不久的人不宜做。
3.如果在做某一个姿势时身上有某个地方发生剧痛的话，就应立即停下来。
对于现代人来说，瑜伽动作舒展优美，简单易学，不需要器械，不会出偏差。
即使你从来没参加过其他任何运动，认为身体僵硬，也同样可以练习瑜伽。
太极拳是最好的情绪调节师长期练习太极拳能让人的全身放松，内心清静。
这在精神上是一种解脱，一种洗涤。
尤其在压力与日俱增的现代社会，很多职场人士很难调整好心态，通过修炼太极拳可明显改善这一状况。
现代人工作压力大，多数人与亚健康为伍。
所以，在都市的各个角落都掀起了体育健身的运动热潮，尤其是那些长期处于高压下的白领人群对太极拳更是追捧有加。
在很多人的印象中，太极拳运动是属于中老年人的运动，舒缓、飘逸，其实这是一个认识上的误区。
练习太极拳对青年人、中年人的身体健康都有着重要意义，是一项老幼皆宜的运动，而且练得越早越好。
太极拳重在练身、练气、练意三者之间的紧密协调，比起现在一般的健身运动，太极拳更能让人的身心都得到舒展，这也是为什么太极拳越来越受年轻人的喜爱的原因之一！
从健身的角度上看，练习太极拳能锻炼肌肉，舒筋活络，改善各关节的柔韧度，这对于一些久坐办公室的人来说，能治疗颈椎、腰椎的疼痛；从心理层面来看，太极拳的松柔缓和，可以降低压力感及焦虑感，并且降低交感神经的敏感度，避免情绪容易紧张。

编辑推荐

《人体情绪使用手册》正确释放你的坏情绪，做“ 身、心、灵 ”都健康的自己，管理好情绪就要自我调适，化解困惑，把握心海罗盘，才能拥抱幸福生活。
人人都能管理好自己的情绪，人人都能从容面对压力，只是需要改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com